

暑中お見舞い申し上げます



しっかり食べて夏をのりきりましょう！

8月2回は、8/10（月）～12（水）
の変則供給になります。

(通常曜日) (8月2回)
月火コース→ 8/10(月)
水木コース→ 8/11(火)
金コース → 8/12(水)

● 8月の配達スケジュール

月	回	日	月	火	水	木	金	土
7月	5回	26	27	28	29	30	31	1
		注文書は8月1回・2回同時提出						
8月	1回	2	3	4	5	6	7	8
	注文書は8月3回を提出							
	2回	9	10	11	12	13	14	15
月火コース 水木コース 金コース (注文書提出なし)			お休みを頂きます					
3回	16	17	18	19	20	21	22	
通常通りの配達								

配達時間は
供給担当よりご連絡いたします。

注文書は1回・2回同時提出をお願いいたします。



帰省・行楽等でお休みする場合は供給担当までご連絡下さい。
前後の注文書のお届け・回収等こまめに対応いたします。

元つきぢ田村料理長

「稲葉料理教室」開講

(2015年度前期「基礎講座」)

若い世代に家庭料理の基礎を伝える常総生協料理教室。定員の倍を超える応募を頂き、抽選で半分に絞らせて頂きました。下期は料理教室等を開かれている組合員を先生に迎えた講座を開講予定です。



常総生協同組合「料理教室」
～若い世代にしっかり伝承しよう～

常総生協料理教室 基礎から学ぶ4回コース」日程

日	内容
7月10日(土)	1. 調理道具、包丁の持ち方、包丁の研ぎ方 2. 包丁の使い方、包丁の研ぎ方 3. 豚のものを作る 4. 白飯の炊き方
8月21日(土)	1. 包丁の研ぎ方、包丁の研ぎ方 2. 包丁の研ぎ方、包丁の研ぎ方 3. 包丁の研ぎ方、包丁の研ぎ方 4. 包丁の研ぎ方
9月10日(土)	1. 包丁の研ぎ方 2. 包丁の研ぎ方、包丁の研ぎ方 3. 包丁の研ぎ方、包丁の研ぎ方 4. 包丁の研ぎ方
10月9日(土)	1. 包丁の研ぎ方 2. 包丁の研ぎ方、包丁の研ぎ方 3. 包丁の研ぎ方、包丁の研ぎ方 4. 包丁の研ぎ方

第1回 調理技術の基礎を学ぶ

1. 調理道具について、包丁の持ち方、包丁の研ぎ方
2. 包丁の使い方、包丁の研ぎ方
3. 豚のものを作る
4. 豚肉と昆布で美味しい出しを取る(1番・2番出し)
5. かき玉汁を作る
6. 白飯の炊き方(米の研ぎ方、水加減、火加減)

A 食材を無駄なく使う。(そのみには食材をよく知る事です)
B 包丁法 野菜を切る(兼付の動画を観て動と静について)



日本料理のいちばんの基本は、素材をすべて利用し、無駄なく使うこと(生ごみが出ない)。

「だし」の「だしがら」も使い切る。昆布もかつおも良い素材を使えば二番だしまでとれて、最後まで使えて結局経済的。



日本料理の世界の中での独自性は「包丁」にある。和包丁は日本刀の伝統から「片刃」で、持って右側の刃(表)は丸く、左側の刃(裏)は垂直になっている(西洋包丁は両方丸い)。丸い物を切るときは右側の丸い刃を素材に充てて切ると丸くなる(陽)。角のものは垂直の左刃を使って直角に切る(陰)。こうして素材の形が陰陽の系列に分かれる。これが「包丁法」を学ぶこと。包丁から発する「陰陽」の思想は、食材の切り方からはじまって、食材が身体を温めるのか冷やすものか、地上部か地下部か、さらに膳の配置(ごはんは左、味噌汁は右に置く)にまで及ぶ。



ごはんはお鍋で炊くのがいちばんおいしい。

強火 5 分、中火 5 分、弱火 10 分、強火 10 秒、蒸らし 10 分。

「はじめチヨロチヨロちよろちよろ中ッパツ、ジュジュウ吹いたら火を引いて、赤子泣いても蓋とるな」はやっぱり日本の伝統。

お米のデンプンを上手にアルファ化する技をみごとに口承している。



【参加者の感想より】

1. 今回の「料理教室」に申し込まれた理由についてお聞かせください。

お料理教室は好きでよく通っていますが、本当の美味さの一流の台所
基本の学びたいとも関心があったので。

2. 本日の感想や参考になった点をお聞かせください。

- ・和食について、世界の刃物と運命について
- ・和食にも陰陽があることについて
- ・とても食料を大切に作ることを教えて、
料亭などは、大根の皮や葉は処分してゴミ物といふ入る散がありがた。
主婦としてはありがたかったです。

3. 今後、教えてほしいお料理や先生に聞いてみたいことなどございましたらお聞かせください。

和食の基本の作りかたについて何れも取ってあげたいです。

今後、季節のお料理(四季、行事等)旬をとり入れるかについて学んであげたいです。



1. 今回の「料理教室」に申し込まれた理由についてお聞かせください。

○料理と料理教室に興味があるためです。

○他の生協やその他で料理の講師したこともありますが、準備や
手順がうまくいくことが
少ないです

2. 本日の感想や参考になった点をお聞かせください。

包丁の使い方他とても勉強になりました。
↑
すばらしい先生でびっくりしました。

(後で反省
します)